

落实“健康第一”，促进全面发展

# 答好健康育人思考题 守护孩子成长每一步

## 编者按

健康是成长的基石。当下，“身心健康优先”已成为家校共识。但养育中，家长仍有许多现实而具体的困惑。作业与睡眠如何取舍、近视防控如何做、科学喂养如何落地、怎样让孩子动得快乐、如何筑牢心理防线……这些看似琐碎的日常难题，恰恰是“健康第一”最真实的落点。本期，特别邀请校长、医生、心理专家联袂答疑，助力每一位家长读懂健康的深意，让每一个孩子都能健康成长、向阳而行。



## 家长如何在日常养育中，筑牢孩子的心理防线，养出阳光心态？

成都市龙泉驿区教育科学研究院教师教育研究部部长、心理健康教育教研员 兰小云

家庭是孩子的第一课堂，也是成长中最重要的心理支持资源。在家庭中，筑牢孩子的心理防线，可以从以下几方面入手。

第一，家长要精准识别孩子心理压力的预警信号。可以从情绪、行为、想法、身体四个方面来进行观察：情绪上，观察孩子回家的心情状态，如果原本开朗的孩子突然变得易怒、爱哭，需要了解是否发生了影响事件；行为上，如果孩子出现失眠、食欲骤变、咬指甲、拔头发等异常行为，也要立刻引起关注；想法上，如果孩子频繁出现自我否定、表达绝望的言论，是负面内心状态的信号；身体感受上，当孩子出现体重骤增或骤减、无病痛的头疼或肠胃不适等，家长一定要重视。尤其是这些信号持续超过2周时，不要简单归因为孩子“叛逆”“矫情”，主动了解具体情况，必要时可以和学校或专业心理辅导机构联系，获得专业帮助。

第二，情绪疏导要“先共情，后解决”，避免说教。孩子面对学业、人际等带来的压力，容易产生明显的负面情绪。这时候，家长如果可以进行有效沟通，能够帮助孩子调节情绪，积极应对压力。如何与孩子更合理地沟通呢？首先，也是最重要的一步：先接住情绪。很多家长听到孩子说“考试考砸了”等问题时，总是习惯讲道理，希望孩子能够汲取教训、改正错误。这样做只会让孩子觉得家长根本不懂他。先站在孩子的角度，用共情的语言接住孩子的难过，比如“考砸了肯定特别难过，你是不是感觉很受挫”，让他感受到被看见、被理解。当孩子情绪平复后，再进入第二步：解决问题。可

以和孩子一起探讨解决方案，把“你应该”换成“我们一起”，让孩子感受到支持而非审问。

家长自身的心理健康，是孩子阳光心态的基石。我们讨论关注孩子的心理健康时，一定不能忽略家长的状态是影响家庭氛围、影响孩子心理状态的重要因素。家长要学习爱自己的技巧、调节情绪的方法。比如，进门前先花3分钟“整理情绪”，如果感到自己正在负面情绪中，可以暂时拉开和孩子的距离，减少互动，甚至坦诚地和孩子说：“我现在情绪不太好，想先自己待一会儿。”不要向孩子发泄怒火，也不要把“我这么辛苦都是为了你”挂在嘴边。家长可以通过深呼吸、转移注意力等调节方法，帮助自己平复情绪。

用生活小事培养孩子的心理韧性，不过度保护，也不过度施压。比如，让孩子负责浇花、扔垃圾等固定家务，用好运动、艺术、阅读等天然“心理调节器”：陪孩子跑步、画画、读课外书，这些活动能直接促进大脑分泌多巴胺，比讲大道理更能有效缓解焦虑。

养育阳光心态的孩子，本质上是给孩子足够的心理安全感，让孩子面对挫折不退缩，相信家永远是他的后盾，这才是最坚固的心理防线。

## 为什么有些孩子运动量够了，却依然状态低迷？怎样才能让孩子不仅“身上有汗”，还“眼里有光”？

中江黄继光红军小学党支部书记、校长 汪利

一些孩子在操场上跑得满头大汗，运动量看起来达标了，可脸上却没什么笑容，眼神里也缺少光彩。当运动变成了一项枯燥的任务，只剩下“量”的要求，而失去了“趣”的内核时，孩子们虽然被动地完成了，但心里想的是“什么时候结束”，自然难以从中获得快乐。要让运动从任务变成热爱，关键在于两点：一是让运动有选择，二是让运动有成就感。

在我校的实践中，我发现，让孩子们拥有选择权，同时用比赛的方式来开展运动时，他们的运动主动性会大幅提升。比如，我们推行“班级联赛”机制，不只有传统的篮球、足球、羽毛球等，还设置了跳绳接力、趣味障碍跑等门槛低、参与度高的项目。每个孩子都能在班级里找到适合自己的位置，或作为运动员，或作为拉拉队员、后勤保障员。当运动与集体荣誉感相连，有同伴的欢笑相伴，孩子们的眼神自然就亮了起来。

对于家长而言，怎样更好地激发孩子运动的主动性呢？

首先，要把运动的选择权还给孩子。每个孩子的兴趣点不同，有的喜欢球类集体运动，有的偏爱轮滑、跳绳等个人项目，有的喜欢亲子间的趣味互动，家长不必用统一的标准要求孩子，

而是观察并尊重孩子的喜好，让孩子在自己感兴趣的运动中感受快乐，而非被迫完成任务。

其次，让运动多些“玩伴”。独乐乐不如众乐乐，家长可以鼓励孩子和同学、邻居小伙伴一起运动，也可以和孩子一起打羽毛球、进行趣味跑步比赛，简单的互动就能让运动的快乐加倍。同时，及时给孩子正向反馈，一句肯定、一个鼓励的拥抱，都能让孩子在运动中收获成就感，这份成就感会成为孩子继续运动的动力。

最后，家长要做好运动榜样。如果家长整天坐着玩手机，却要求孩子坚持运动，孩子自然难以信服。家长不妨和孩子一起制订家庭运动计划，饭后散步、周末爬山、假期打球，让运动成为家庭日常的一部分，营造轻松的运动氛围，让孩子在潜移默化中把运动当成习惯和享受。

运动对孩子的价值，远远不止于强身健体。“身上有汗”只是运动的浅层指标，“眼里有光”才是运动带给孩子的深层滋养。要达成这个目标，需要学校和家庭共同努力，把运动的主动权还给孩子，让他们在汗水中感受快乐，在挑战中收获自信。当孩子真正爱上运动时，从他们眼里透出来的光，将照亮他们未来的成长之路。

## 为什么管控了电子产品，孩子的近视仍在加深？容易被家长忽视的致近视因素还有哪些？

西南医科大学附属医院眼科副主任，眼视光学教研室主任 郜莉

管控手机、平板的使用很重要，但孩子的近视度数仍可能上涨，是因为还有其他容易被忽视的“视力杀手”。易被忽视的近视诱因主要有五类：一是不良的读写习惯，包括长时间近距离画画、做手工，读写姿势不正确（趴着、躺着看书）、在强光或昏暗环境下读写等；二是缺乏有效的户外活动，如每天户外活动时间不足2小时，特别是在明亮自然光下的活动；三是连续用眼时间过长，如看书、写作业超过40分钟不休息等；四是遗传因素，父母一方或双方有高度近视，孩子近视风险会显著增加；五是生活习惯失衡，如营养不均衡（缺乏维生素A、叶黄素等对眼睛有益的营养素，或过量吃甜食等）、睡眠不足，都会影响眼球发育。

孩子日常读写需遵守光线、坐姿、时长三大标准：环境光线要充足柔和，过暗或过亮都不宜，光线应从左前方射入，台灯选择无频闪、色温适宜的LED灯；读写姿势做到“三个一”，眼睛距离书本约一尺，胸部距离桌沿约一拳，握笔手指距离笔尖约一寸，同时背部挺直、双脚平放，避免趴、躺、歪头等不良姿势；连续近距离用眼不宜超过40分钟，每近距离用眼20分钟后遵循“20-20-20”法则，远眺20英尺（约6米）以外的物体至少20秒钟。

使用电子产品时，长时间连续使用、距离过近、在黑暗环境中使用、躺着或趴着使用，对视力的损伤最大。家长在日常管控电子产品时要明确时长，3-6岁儿童每天不超过1小时，6岁以上儿童每天不超过2小时；保持安全距离，距离电视屏幕至少3米，距离电脑屏幕至少50厘米，距离手机、平板屏幕至少40厘米；环境光线充足，调整屏幕亮度与周围环境相适应，同时，坐姿端正，避免躺着、趴着或走路时使用。

户外活动是预防近视的重要手段，但仅仅时长达标是不够的，还要讲究科学方式：每天户外活动不少于2小时，每周累计时长不少于14小时，优选上午10点前、下午4点后的时段，避免正午强光时段长时间户外活动。充分接触自然光，多开展跑步、球类、骑自行车等运动；增加远眺机会，多看远处景物；避免长时间静止或只做近距离活动。

如果孩子已经近视，家长应及时带孩子到正规医院检查，遵医嘱佩戴合适的眼镜；每3-6个月进行一次眼科检查，监测视力和眼轴、屈光度变化等指标；保障户外活动时间；优化居家学习光线与书桌椅高度；严格执行用眼规范，保证充足睡眠，减少高糖食物的摄入；严控电子产品使用，培养健康的兴趣爱好。

## 如果孩子作业写不完，挤占睡眠时间，家长该怎么抉择？如何处置？

泸州师范附属小学城西学校校长 王吴强

孩子的成长是循序渐进的生命过程，健康生长才是追逐幸福生活的前提。因此，面对作业写不完、睡眠被挤占的矛盾，家长最核心的原则只有一条：睡眠优先，健康为先。到了固定就寝时间，家长应果断选择“熔断”——督促孩子洗漱休息，绝不强迫孩子牺牲休息与健康去熬夜赶作业。充足睡眠是孩子专注力、记忆力、情绪稳定的基础，牺牲睡眠熬夜赶作业，只会让孩子越学越疲，效率越来越低，形成恶性循环，反而耽误学习。

同时，家长要主动、坦诚地与老师沟通，说明孩子的情况，申请没写完的部分第二天补上，并向老师了解孩子的近况，和老师一起判断：是作业量偏多，还是孩子写作业磨蹭、时间管理能力不足？再针对性调整，从根源上减少作业与睡眠的冲突。

从“健康第一”的要求来看，学习成绩永远建立在身心健康的基础上。作为家长首先要转变观念，不必过度焦虑暂时的作业未完成，而应帮助孩子建立规律作息、提高专注度、优化时间安排，让学习更高效，而不是靠延

长时间硬撑。家长还可以与孩子一起运动，不仅能强健体魄、锤炼意志、增进亲子关系，更能让孩子保持活力，以更饱满的精神状态投入学习与生活。

从学校层面来说，要引导教师从更多关注孩子“知识增长”转向更多关注“生命成长”。一是在教研备课上花心思，向专业提升要质量。二是要在上好课上下功夫，努力做到“学为中心”，向课堂要质量。三是要在作业设计上巧设计，严控作业总量，把控作业时间、丰富作业类型等，把作业变成课堂的延伸和补充，而不是重复累计的负担。

此外，要着力营造良好的教育关系。好的教育一定要有好的关系。良好的家校关系、师生关系、亲子关系，是好的教育的前提。学习好的孩子一定是热爱学习、乐于学习、善于学习的，我们要少做“按着牛头吃草”的事情，保持家校间、师生间、亲子间的平等沟通，才能激发孩子的学习动力。只有家校共同守住“健康底线”，孩子才能学得轻松、学得长久，真正实现身心健康与学业进步两不误。

## 很多家长追求精细喂养，反而影响孩子健康，如何让孩子吃得开心又健康？

西南医科大学附属医院儿童医学中心儿童保健科副主任，副主任医师 李程

当下生活水平提升，食物供应充足，但过度加工的食物、过分精细喂养，以及不良饮食习惯，正在阻碍孩子的正常生长发育。让孩子吃得开心、长得健康，是家长、医生、学校共同关切的问题。

第一，儿童的日常膳食需要多样化，应包含谷薯类、蛋禽类、蔬菜水果、奶制品等，保证营养摄入全面均衡；建议学龄前儿童每天饮用400-500ml奶或食用相当量的奶制品。完全禁止孩子吃零食不现实，家长可以控制量，并注意以下几点：优选奶制品、水果、坚果、肉干类；少吃高盐、高糖、高脂及可能含反式脂肪酸的食品，如膨化食品、油炸食品、糖果、甜点、冰激凌等；保证食物新鲜卫生、易消化。

第二，食物要避免过度加工。精制米白面、去渣果汁等过度加工的食品会损失膳食纤维和维生素；用燕麦、糙米等全谷物替代部分精制米面，水果直接食用而非榨汁。拒绝“营养至上”思维误导，不必顿顿追求“高营养密度”。烹饪方式上，多蒸煮，少煎炸。

第三，除了要吃得好和全，也要培养良好的进食习惯。让孩子参与食物的选择与制作、参与各种农事体验活动，激发他们对蔬果的兴趣，增加其对食物的接受度，提高就餐积极性；就餐时，固定用餐时间及地点，关闭电子设备，营造专注的用餐氛围。

第四，家长可以定期带孩子到医院监测生长发育情况，还可以用相关APP粗略评价孩子的身高、体重，动态调整孩子的饮食策略。针对单纯超重的孩子，不建议药物或手术治疗，重点调整孩子的饮食结构，减少高能量饮食的摄入，多吃蔬菜及瘦肉类，同时结合运动来进行体重管理；消瘦的孩子则规律三餐、丰富食物种类，切勿强迫喂食。

第五，加强信息甄别，减少误区。信息的泛滥与铺天盖地的食品宣传造就了许多饮食误区，家长要学会辨别。比如：传统观念认为，骨头汤能补钙，事实是骨头汤含有较多油脂，无法起到补钙的作用；市场上宣传脱奶、水牛奶、羊奶比牛奶更有营养，其实这几类奶营养价值相近，都是补钙的好食材，但脱奶、水牛奶、羊奶因为量少可能价格较高。

许多人认为“吃得越精细，消化吸收越好”，事实上，长期吃精细食物，如一直给孩子吃米糊、烂面条，会使得孩子的咀嚼能力得不到锻炼，肠胃蠕动功能减弱，反而容易导致便秘和消化功能退化。

正常的一日三餐以及均衡的饮食，就是最好的饮食方案。健康喂养不是精确到克的营养配比，而是培养孩子与食物的良性关系。我们的目标不是培养一个“完美饮食者”，而是帮助孩子建立伴随一生的健康饮食习惯。